

६ महिनादेखिका बालबालिकाका लागि पूरक वा थप खाना

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. पूरक खानाको आवश्यकता

बालबालिकाको उमेर बढ्दै जाँदा उनीहरूको खानाको आवश्यकता आमाको दूधले मात्र पूरा हुन सक्दैन । यसैले थप खानाको आवश्यकता हुन्छ । साथै शिशुको पाचन प्रणालीको समेत विकास भई, थप खाना पचाउन सक्ने क्षमताको विकास हुन्छ । यसैले ६ महिनादेखि पूरक खाना आवश्यक हुन्छ । पूरक खाना भन्नाले पहिले खाएकोमा थप गरी पूर्ण बनाउनु हो । त्यसैले ६ महिना पूरा भएका बालबालिकालाई पहिले खाइरहेको आमाको दूधका साथै थप खाने खानाको मात्रा बढाउँदै आवश्यकता पूरा गर्नुपर्दछ । ६ महिनादेखि दुई वर्षका बालबालिकाकाले भोक लागेको छ भनेर भन्न सक्तैनन् । नवजात शिशुहरूले मुख चलाएर र चार महिनापछि खानेकुरातिर हेरेर तथा समाउन खोजेर, हातले इसारा गरेर आफ्नो भोक व्यक्त गर्दछन् । यी व्यवहारहरू आमाबुबा र स्याहारकर्ताले बुझ्नुपर्दछ ।



पूरक खाना सँगसँगै गर्नुपर्ने कामहरू

- परिवारको खाना तयार गर्दा दुई बालबालिका चिह्न भएको आयोडिनयुक्त नुनको प्रयोग गर्ने ।
- बालबालिका ६ महिनाको उमेर पुग्नासाथ र प्रत्येक ६-६ महिनामा थप अतिरिक्त भिटामिन 'ए' क्याप्सुल र जुकाको औषधी खुवाउने ।
- बालबालिकाले खाना राम्ररी खाए नखाएको वा बालबालिकाको पोषण स्थितिमा सुधार आए नआएको हेर्न उमेरअनुसार तौल र उचाइ निरन्तर बढेको/नबढेका वृद्धि अनुगमन गर्ने ।
- पानी सधैं सफा वा उमालेर मात्र खुवाउने गर्ने ।
- पूरक खाना खुवाउँदा हरेक पटक सकेसम्म पाँच ओटा खाद्य समूहमध्येबाट खाना खुवाउने ।

पूरक खाना खुवाउने चलन हाम्रो समुदायमा प्राचिन कालदेखि नै चलिआएको परम्परा हो । जसअनुसार बालबालिकाको पास्नी गर्ने चलन रहेको छ । विधिवत पास्नी गरेपछि बालबालिकाले खान सक्ने नरम खानाको बानी लगाउने चलन छ । बालबालिकालाई सुरुमा दूधभन्दा अलि बाक्लो लेदो खाना बनाएर विभिन्न स्वादका खानाहरूको बानी लगाउनुपर्छ । विस्तारै थोरै खानाबाट बढाउँदै लैजानुपर्छ । शिशुको पेट सानो हुने हुनाले एकैपटकमा धेरै खान सक्दैनन् र चाँडै भोकाउँछन् । त्यसैले उनीहरूलाई पटकपटक खुवाउनुपर्दछ ।

पूरक खानाको महत्व

६ महिनापछि बालबालिकालाई आमाको दूधले मात्र पोषणको मात्रा अपुग हुन्छ । यसै अवस्थामा अभिभावकले आमाका दूधले अघाईरहेको छ, भन्ने ठान्नु, नवजात शिशुहरूलाई थप खाना बनाउन सिप नहुनु, जाँगर र कर नहुनु, वा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगर्दा आमा फेरि गर्भवती हुने कारणहरूले गर्दा यो उमेरपछि बालबालिका कुपोषणको सिकार हुने गरेका छन् । विभिन्न अनुसन्धानले देखाएअनुसार कुपोषणको प्रमुख कारण थप खानाको कुशल व्यवस्थापन वा आवश्यकताअनुसार शिशुले खान नपाएको भन्ने रहेको छ । नेपालमा पनि कुपोषणको उच्च दर ६ महिना देखि २ वर्षसम्मको शिशुमा रहेको छ ।^{१८} शिशुको बौद्धिक विकास २ वर्षभित्र अत्यधिक हुने र यसै अवस्थामा शिशु कुपोषणको सिकार भएमा बौद्धिक क्षमता कम भई न्यून बुद्धि वा मन्दबुद्धि हुने हुन्छ । त्यसैले शिशुलाई थोरै तर पौष्टिक नरम खाना पटकपटक खुवाउनुपर्छ ।

पूरक खाना बनाउने तरिका

पोसिलो पिठो बनाउने तरिका	
चाहिने सामग्री: १. गेडागुडी (भटमास) : १ गिलास (राम्ररी केलाई सकेपछि) २. अन्न (मकै) : १ गिलास (राम्ररी केलाई सकेपछि) ३. अन्न (गहुँ) : १ गिलास (राम्ररी केलाई सकेपछि) भटमास, मकै, गहुँको सम्मिश्रण बालबालिकाको लागि निकै उपयुक्त छ, तर मकै र गहुँको ठाउँमा अन्य अन्नहरू जस्तै कोदो, जौ, चामल आदि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।	बनाउने तरिका: १. भटमास, मकै, गहुँलाई भिन्दा भिन्दै राम्ररी पाक्ने गरी भुट्ने, भुट्दा धेरै डढ्न वा काँचै रहन दिनुहुँदैन, ठिकक पाक्ने गरी भुट्नुपर्दछ । २. भुटेपछि फेरि एकपटक केलाउने र भटमासको बोक्रा खस्रो भई साना बालबालिकाले राम्रोसँग पचाउन नसक्ने हुनसक्छ, त्यसैले भटमास भुटिसकेपछि बोक्रा निकाल्नुपर्दछ । ३. भटमास, मकै, गहुँलाई अलग अलग नै मसिनो हुने गरी पिस्नुपर्दछ । यदि खस्रो भएमा जाली (चाल्नी) ले चालेर खस्रो पिठोलाई फेरि पिस्नुपर्दछ । ४. पिनेको भटमास, मकै, गहुँको पिठोलाई एउटै भाँडामा राखेर मिसाउने र राम्ररी चलाउनुपर्दछ । ५. अब पोसिलो पिठो तयार भयो यसलाई हावा नछिर्ने भाँडा/बट्टामा भण्डारण गरेर राख्नुपर्दछ ।

^{१८} National Multiple Indicator Cluster Survey 2024

पोसिलो लिठो बनाउने तरिका

आवश्यक सामग्री:

१. पोसिलो पिठो : (२५ ग्राम अर्थात् ४ चिया चम्चा)

२. पानी :

आवश्यकताअनुसार/
१ चिया गिलास

तयार गर्ने तरिका:

१. उम्लिएको पानीमा पोसिलो पिठो हालेर चलाउँदै एक मिनेटसम्म पकाउनुपर्छ ।

द्रष्टव्य : यसलाई अझ पोसिलो बनाउन निम्नानुसार कार्य गर्नुपर्दछ ।

- हरियो साग : गाढा हरियो रङ भएको जुनसुकै साग पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ जस्तै: रायो, चम्सुर, पालुङ्गो, लट्टे, बेथे, क्याङकुड आदि । (यसरी सागको प्रयोग गर्दा सागलाई केलाउने, सफा गर्ने, टुक्रा नपारी सिङ्गै पखाल्ने र मनतातो पानीमा १ चिया चम्चा नुन हालेर २० मिनेट राख्ने, र पछि सिलौटोमा पिसेर वा हातले सानो सानो टुक्रा पारेर अलिकति तेल हालेर पकाउने र लिठोमा मिसाउनु पर्छ (सम्भव भएसम्म साग पकाउँदा फलामको कराईमा छोपेर पकाउने) ।
- उसिनेको सखरखण्ड, अन्य फलफूल (केरा, स्याउ, अनार, सुन्तला आदि), उसिनेको अण्डा, कलेजो, घिउ पनि मिसाउन सकिन्छ ।
- नाप्नको लागि एउटै गिलास प्रयोग गर्नुहोला ।
- पोसिलो पिठोमा मकै र गहुँ शक्ति दिने खाना (कार्बोहाइड्रेट) र भटमास वृद्धि विकास गर्ने खाना (प्रोटीन) साथै अन्य फलफूल, तरकारी वा पशुजन्य खाद्य पदार्थको प्रयोग गरेपछि भिटामिन, खनिज तत्त्व ठिक मात्रामा हुने हुँदा यो निकै पोसिलो र उत्तम पूरक खाना हो ।

नोट : माथि उल्लेख गरिएको खाना घरमा एउटा बालबालिकाको लागि तयार गरिएको हो ।



पोसिलो फर्सीको खिर

चाहिने सामग्री:

- १ अण्डा : १ ओटा
- २ चिनी : स्वादअनुसार (१ चिया चम्चा भन्दा बढी नहाल्ने, फर्सी गुलियो छ भने नहाल्दा हुन्छ)
- ३ मकैको पिठो : ४ चिया चम्चा
- ४ नुन : थोरै एक चिम्टी
- ५ दूध : २ गिलास
- ६ घिउ : २ चिया चम्चा
- ७ पाकेको फर्सीको पेस्ट: २ गिलास (सकेसम्म भित्र पनि गाढा सुन्तला रडको) ।
- ८ ओखर : स्वादअनुसार

बनाउने तरिका:

- १ एउटा कचौरामा अण्डा, चिनी, र मकैको पिठो राखेर फिट्ने,
- २ अर्को भाँडामा उम्लिएर सेलाएको दूध र माथिको अण्डाको घोलमा मिसाएर चलाउने अनि पकाउने । अलि बाक्लो भएपछि आगोबाट भिकेर घिउ र फर्सीको पेस्ट वा लेदो हाल्ने र राम्ररी सबै मिसिने गरी चलाउने । नुन हालेर चलाउने,
- ३ अब त्यसमा ओखरको पिनेर वा टुक्रा खुवाउनका लागि तयार भयो ।



द्रष्टव्यः

अण्डा नभएमा दूध नै १ गिलास बढी प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

मकैको पिठोको सट्टामा अन्य पिठो जस्तै कोदो, फापर, गहुँ आदि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

घिउको सट्टामा तेल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ओखरको सट्टामा भटमास, फर्सीको बियाँ वा अन्य बियाँलाई भुटेर पिसेर पनि मिसाउन सकिन्छ । नाप्नको लागि एउटै गिलास प्रयोग गर्नुपर्छ । (यसमा पाटे गिलासको प्रयोग गरिएको छ) चिनी, मकैको पिठो र घिउबाट शक्ति (कार्बोहाइड्रेट) पाउने र दूध अण्डा र ओखरबाट वृद्धि विकास गर्ने खाना (प्रोटीन) पाउने अनि पाकेको फर्सीबाट शरीर सुरक्षा गर्ने तथा भिटामिन र खनिज तत्व पाउने (विशेष गरी भिटामिन ए) भएकाले बालबालिकालगायत अरूहरूको लागि पनि पोसिलो खाजा हुन्छ ।

नोट : माथि उल्लेख गरिएको मात्रामा खाना पकाउँदा ४ पाटे गिलास बराबरको खाना तयार हुन्छ ।^{१९}

पोसिलो जाउलो**चाहिने सामग्री :**

२ टेबल चम्चा चामल,
२ चिया चम्चा हरियो वा पहेँलो मुँगी,
४ चिया चम्चा बोडी वा घिउ सिमी,
१ चिया चम्चा तेल वा घिउ,
२ देखि ३ कप पानी वा आवश्यकताअनुसार, बेसार, जिरा र नुन स्वादअनुसार, मसिनो हुने गरी टुक्रा पारिएको हरियो सागपात (जस्तै रायो, लट्टे, सलगम, पालुङ्गो) गाजर एकदेखि दुई चिया चम्चा मसिनो टुक्रा पारिएको मासु वा कलेजोको १ देखि २ दुई चिया चम्चा (अन्न, गेडागुडी, हरियो सागपात तथा मासुसमेत राखेर पकाइएको हुँदा जाउलो अभै थप पोसिलो बन्छ ।)

बनाउने तरिका :

आगोमा भाँडा बसालेर, घिउ तताउने र पहिले दाल र चामल एकछिन भुटेपछि, मसिनो पारेर काटेको तरकारीहरू मिसाएर केहीबेर चलाउने । कुकरको बिको लगाई सिठी लगाउने । २ वा ३ सिठी लागेपछि जाउलो पाक्छ । यसरी बनाएको जाउलो पनि शिशुलाई ६ महिना पछि खुवाउनुपर्छ । उमेरअनुसार बाक्लोपना बढाउँदै लैजानुपर्छ ।



^{१९} बृहत् पोषण विशेष कार्यक्रमसम्बन्धी स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूका लागि आधारभूत क्षमता अभिवृद्धि पुस्तिका २०७६

पोसिलो खिर

सामग्री :

एक कप दूध, २ टेबल चम्चा चामल,
एक चम्चा कोरेसोमा कोरेको फर्सी वा गाजर,
चिनी स्वादअनुसार,
एक सानो चिया चम्चा पिनेको ओखर वा काजु, एक चिया
चम्चा फलफूल (जस्तै केरा वा स्याउ वा नासपाती) को ससाना
टुक्रा पनि हाल्न सकिन्छ ।

बनाउने तरिका :

ठुलालाई पकाएको भात
पाक्नासाथै माथिका सामग्री
हालेर, दूध र थोरै घिउ हाली
फेरि सानो भाँडामा पकाउने वा
पहिले नै दूध र चामल हालेर
प्रेसर कुकरमा सिठी लगाउने
वा सानो भाँडामा पकाउनुहोस् ।

पूरक खाना खुवाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

उ. उमेर : उमेरअनुसार खानाको मात्रा बढाउँदै लैजानुपर्छ ।

प. पटक : तल प्रस्तुत गरेभैँ शिशुलाई पटकपटक खाना खुवाउनुपर्छ ।

मा. मात्रा : शिशुको उमेरअनुसार खानाको आवश्यकता पनि बढ्दै जानेहुनाले मात्रा पनि बढाउँदै जानुपर्छ ।

बा. बाक्लोपना/अवस्था : सुरुका दिनमा शिशुलाई पचाउन गाह्रो हुने हुनाले ठिकक बाक्लो खाना बनाउनुपर्छ । उमेर बढ्दै जाँदा बाक्लोपना पनि बढाउँदै जानुपर्छ ।

प्र. प्रकार : विभिन्न खाद्य समूहका खाना खुवाउनुपर्छ ।

स. सक्रिय वा जिम्मेवार खुवाइ : बालबालिकालाई खेलाउँदै, कुराकानी गर्दै रमाइलो वातावरणमा सक्रिय रूपमा खुवाउनुपर्छ ।

स. सरसफाइ : सरसफाइ नभएमा रोग र सङ्क्रमण हुनेहुनाले खाने भाँडा सफा गर्नुका साथै खाना खानुअगाडि शिशुको र आफ्नो हात सफासँग धुनुपर्छ ।

● **करबल नगर्ने:** बालबालिकालाई खुवाउन सुरु गर्दा सजिलैसँग खान नमान्नासाथै छाडिदिनुपर्छ । उनीहरूलाई तोकिएको मात्रा खुवाउनका लागि रमाइलो वातावरणमा सक्रिय रूपमा खुवाउनुपर्छ । बालबालिका आफैँ बस्ने, समात्न सक्ने भएपछि विस्तारै बालबालिका स्वयंलाई खान प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ ।

● **घिउ वा तेल:** बालबालिकालाई खुवाउने खानामा घिउ वा तेलले खानालाई नरम तथा शक्तिपूर्ण बनाउँछ । शरीरलाई वातावरणसँग जोगाउने क्षमता दिन्छ । साथै चिल्लोमा घुल्ने भिटामिनहरू राम्ररी पचाउन सहयोग गर्छ ।

- **स्वाद :** २ वर्षसम्म बालबालिकालाई नुन चिनी जस्ता स्वादको आवश्यकता पर्दैन।^{२०} नुन चिनीमा पाइने पोषण उनीहरूले आमाको दूधबाट नै पाइरहेका हुन्छन्।
- नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट निःशुल्क पाइने बहुसूक्ष्म पोषक तत्व (बालभिट्टा) पनि स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सल्लाहअनुसार खुवाउनुपर्छ।
- बालबालिकाको नियमित रूपले स्वास्थ्य संस्थामा परीक्षण (जस्तै : तौल, उचाइ, पाखुरा जाँच आदि) गराउनुपर्दछ।
- खाना पकाउन अल्छी मानेर वा अछेरो परेको भन्दै तयारी खाना, चाउचाउ, बिस्कुट खुवाउनु हुँदैन। तयारी खानाको स्वादले गर्दा घरमा बनेको खाना खान मन हुँदैन। साथै तयारी खानेकुरामा पोषक तत्वहरूको अभाव हुन्छ। यस्ता खानेकुरामा अत्यधिक नुन, चिनी वा तेल हुन्छ, जसले खाना अमन हुने तर शरीरमा पोषक तत्व कम हुन्छ।

पूरक तथा थप आहारसम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू						
उमेर (उ) Age (A)	पटक (प) Frequency (F)	मात्रा (मा) Amount (A)	बाक्लोपना (बा) Thickness (T)	प्रकार (प्र) Variety (V)	सक्रिय खुवाई (स) Active Feeding (A)	सरसफाई (स) Hygiene (H)
६ पुरा - ९ महिना सम्म						
९ पुरा - १२ महिना सम्म						
१२ पुरा - २४ महिना सम्म						

पूरक खानाको पटक

- **६ देखि ९ महिनासम्म :** यो उमेरका बालबालिकालाई आमाको दूधका साथै दिनमा ३ पटक पूरक वा थप खाना खुवाउनुपर्दछ। खाना सुरु गर्दा ठुलो चम्चाका २ देखि ३ चम्चाबाट सुरु गर्नु पर्छ र विस्तारै एकपटकमा १ चिया गिलास बराबरसम्म खुवाउनुपर्छ।
- **९ देखि १२ महिनासम्म :** यो उमेरका बालबालिकालाई आमाको दूधका साथै दिनमा ३ पटक पूरक वा थप खाना र एक पटक खाजा खुवाउनुपर्दछ। हरेकपटकमा १ चिया गिलास (१२५ मि.लि) बराबर खुवाउनुपर्छ।

^{२०} विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

- १२ देखि २४ महिनासम्म: यी बालबालिकालाई आमाको दूधका साथै दिनमा ३ पटक पूरक खाना र २ पटक खाजा खुवाउनुपर्छ। हरेक पटकमा २ चिया गिलास (२५० मि.लि) बराबर खुवाउनुपर्छ।

जान्नैपर्ने तथ्यहरू

- ६ महिनापछि बालबालिकालाई आमाको दूधले मात्र पोषणको मात्रा अपुग हुन्छ।
- कुपोषणको प्रमुख कारण थप खानाको कुशल व्यवस्थापन वा आवश्यकतानुसार शिशुले खान नपाएको भन्ने रहेको छ। नेपालमा पनि कुपोषणको उच्च दर ६ महिनादेखि २ वर्षसम्मको शिशुमा रहेको छ।
- पूरक खाना खुवाउँदा उमेर, पटक, मात्रा, बाक्लोपना, प्रकार, सक्रियतापूर्वक खुवाउने र सरसफाइ (उपमाबाप्रसस) मा ध्यान दिनुपर्छ।
- शिशुलाई घरमा पकाएको पोषणयुक्त खाना मात्र तोकिएकोअनुसार खुवाउनुपर्दछ। खाना पकाउन अल्छी मानेर वा अफठेरो परेको भन्दै तयारी खाना, चाउचाउ, बिस्कुट खुवाउनु हुँदैन।
- नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट निःशुल्क पाइने बहुसूक्ष्म पोषक तत्त्व (बालभिटा) पनि स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सल्लाहअनुसार खुवाउनुपर्छ।
- बालबालिकाको नियमित रूपले स्वास्थ्य संस्थामा परीक्षण (जस्तै : तौल, उचाइ, पाखुरा जाँच आदि) गराउनुपर्दछ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: सहभागीहरूले & महिनादेखिका बालबालिकाका लागि पूरक खानाको महत्त्व र बनाउने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

अगाडिको सत्रमा/पाठमा के विषयमा छलफल भएको थियो ? के ती सिकिएका ज्ञान र सिपलाई घरपरिवारमा तथा व्यवहारमा लागू गर्न प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ ? कसरी लागू गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आदि प्रश्न गर्दै पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् र अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस्, साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



हाम्रो समुदायमा बालबालिकालाई कहिलेदेखि र कस्तो पूरक खाना खुवाउने चलन छ ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । आफ्नो कुरा भन्नुपूर्व बोल्न बाँकी सहभागीहरूबाट थप कुरा लिने प्रयत्न गर्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएका जवाफलाई सकारात्मक तवरले संश्लेषण गर्दै थप कुरा भनिदिनुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण

सहभागीहरूलाई दुई किसिमको पूरक खाना सम्बन्धित समूह (१) मात्रा तथा प्रकार र (२) खुवाउने तरिकामा विभाजन गर्नुहोस् । दुवै समूहमा विषयानुसारको छलफल गराउनुहोस् र समूहगत रूपमा प्रस्तुति गराउनुहोस् ।

प्रस्तुति पछिको निचोडमा उमेर, पटक, मात्रा, बाक्लोपना, प्रकार, सक्रियतापूर्वक खुवाउने र सरसफाइ (उपमाबाप्रसस)को महत्त्वसँग जोड्नुहोस् ।



क्रियाकलाप

सबै मिलेर पोसिलो पिठो तयार गरौं । यस क्रियाकलापका लागि सहभागीहरूलाई आवश्यक सामग्रीहरू बाँडीचुँडी ल्याउन सत्र आरम्भ हुनु अघि वा अधिल्लो दिनमै खबर गर्नुहोस् । तयार पारिएको पिठोबाट (सम्भव भए) तालिम सत्र सकिएपछि हलुवा पकाएर खानुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।



बालसन्देश: ६ महिना भएपछि मलाई आमाको दूधसँगै थप पौष्टिक खाना खुवाउनुस् न । अनि म स्वस्थ, सक्रिय र खुसी हुन्छु ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । समूहगत रूपमा प्रस्तुत चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका चलन, अनुभव तथा ज्ञान पनि बताउन दिनुहोस् ।



छलफलमा छुटेका महत्त्वपूर्ण कुरालाई ख्याल राख्दै अध्ययन सामग्रीमा उल्लेख भएका पूरक खानाको मुख्य सारलाई प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि बताइदिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :

- ६ महिनापछि बालबालिकालाई आमाको दूधले मात्र पोषणको मात्रा अपुग हुन्छ ।
- कुपोषणको प्रमुख कारण थप खानाको कुशल व्यवस्थापन वा आवश्यकतानुसार शिशुले खान नपाएको भन्ने रहेको छ । नेपालमा पनि कुपोषणको उच्च दर ६ महिनादेखि २ वर्षसम्मको शिशुमा रहेको छ ।
- पूरक खाना खुवाउँदा उमेर, पटक, मात्रा, बाक्लोपना, प्रकार, सक्रियतापूर्वक खुवाउने र सरसफाइ (उपमाबाप्रसस) मा ध्यान दिनुपर्छ ।
- शिशुलाई घरमा पकाएको पोषणयुक्त खाना मात्र तोकिएकोअनुसार खुवाउनुपर्दछ । खाना पकाउन अल्छी मानेर वा अठ्ठेरो परेको भन्दै तयारी खाना, चाउचाउ, बिस्कुट खुवाउनु हुँदैन ।
- नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट निःशुल्क पाइने बहुसूक्ष्म पोषक तत्त्व (बालभिटा) पनि स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सल्लाहअनुसार खुवाउनुपर्छ ।
- बालबालिकाको नियमित रूपले स्वास्थ्य संस्थामा परीक्षण (जस्तै : तौल, उचाइ, पाखुरा जाँच आदि) गराउनुपर्दछ ।



स सङ्कल्प

अभिभावकलाई सोध्नुहोस्: आजको सत्रमा सिकेका ज्ञान तथा सिपहरू कतिको उपयोगी छन् ? ती कुरालाई व्यवहारमा कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? उनीहरूका राम्रा विचार र योजनाको प्रशंसा गर्नुहोस् र निम्न उदाहरणहरू पनि आफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि घरछिमेक पूरक खानाको महत्त्वबारे सिकाउँछु ।

म आजैदेखि शिशुलाई घरमा पकाएको पोषणयुक्त खाना मात्र तोकिएकोअनुसार खुवाउँछु ।

म आजैदेखि बालबालिकाको नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउँछु ।

स समीक्षा

सहभागीहरूमध्ये दुई वा तीन जनालाई आजको सिकेको विषयमा १/१ मिनेट बोल्न दिनुहोस् ।



६ महिना भएपछि मलाई आमाको दूधसँगै थप पौष्टिक खाना खुवाउनुस् न ।
अनि म स्वस्थ, सक्रिय र खुसी हुन्छु ।



पूरक तथा थप आहारसम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

उमेर (उ) Age (A)	पटक (प) Frequency (F)	मात्रा (मा) Amount (A)	बाक्लोपना (बा) Thickness (T)	प्रकार (प्र) Variety (V)	सक्रिय खुवाई (स) Active Feeding (A)	सरसफाई (स) Hygiene (H)
६ पुरा - ९ महिना सम्म						
९ पुरा - १२ महिना सम्म						
१२ पुरा - २४ महिना सम्म						

(१४) ६ महिनादेखिका बालबालिकाका लागि पूरक वा थप खाना



उद्देश्य: सहभागीहरूले ६ महिनादेखिका बालबालिकाका लागि पूरक खानाको महत्त्व र बनाउने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

स सकारात्मक चलन

अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा बालबालिकालाई कहिलेदेखि र कस्तो पूरक खाना खुवाउने चलन छ ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप



सबै मिलेर पोसिलो पिठो तयार गरौं । आवश्यक सामग्रीहरू सहभागीहरूलाई बाँडीचुँडी ल्याउन सत्र अगाडि नै खबर गर्नुहोस् । सकिन्छ भने यसबाट हलुवा पकाएर सबैले मिलेर खानुहोस् । (यो क्रियाकलाप सत्र सकेपछि गर्नुहोस् ।)

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको पूरक खानाको बारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्ने लगाउनुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



■ ६ महिनापछि बालबालिकालाई आमाको दूधले मात्र पोषणको मात्रा अपुग हुन्छ ।

■ कुपोषणको पहिचान विभिन्न तरिकाबाट गर्न सकिन्छ । शरीरको मापन गरेर, शरीरको लक्षणहरू हेरेर, खाना खाएको रेकर्ड राखेर र ल्याबमा परीक्षण गरेर कुपोषणको अवस्था पत्ता लगाउने गरिन्छ ।

■ पूरक खाना खुवाउँदा उमेर, पटक, मात्रा, बाक्लोपना, प्रकार, सक्रियतापूर्वक खुवाउने र सरसफाइ (उपमाबाप्रसस) मा ध्यान दिनुपर्छ ।

■ शिशुलाई घरमा पकाएको पोषणयुक्त खाना मात्र तोकिएकोअनुसार खुवाउनुपर्दछ । खाना पकाउन अल्छी मानेर वा अप्ठेरो परेको भन्दै तयारी खाना, चाउचाउ, बिस्कुट खुवाउनु हुँदैन ।

■ नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट निःशुल्क पाइने बहुसूक्ष्म पोषक तत्त्व (बालभिट्टा) पनि स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सल्लाहअनुसार खुवाउनुपर्छ ।

■ बालबालिकाको नियमित रूपले स्वास्थ्य संस्थामा परीक्षण (जस्तै : तौल, उचाइ, पाखुरा जाँच आदि) गराउनुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

सहभागीहरूमध्ये दुई तीन जनालाई आजको सिकेको विषयमा १ मिनेट बोल्न दिनुहोस् ।